



# 7月の献立表

新座市立東野小学校 家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	24時間 (g)
3 (月)	牛乳	牛乳				592
	麦ご飯		米 米粒麦			
	マーボーなす	豚肉	米サラダ油 なたね油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干し椎茸 にんじん なす にはら	トウバンジャン 酒 醤油 テンメンジャン	20.5
	ナムル		砂糖 ごま油	切干大根 もやし 小松菜 にんにく	醤油 ラー油	
4 (火)	牛乳	牛乳				587
	冷やしごまだれ中華	とり肉	中華麺 ごま油 砂糖 芝麻醬(ごま) ごま	長ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし きゅうり	けずり節(だし) 醤油 酢 みそ ラー油 酒	
	えだまめ			えだまめ	塩	26.6
5 (水)	牛乳	牛乳				662
	炊き込みごはん	とり肉 油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく	酒 みりん 醤油	
	魚の立田揚げ	鯖	でん粉 薄力粉 なたね油	しょうが	酒 醤油	25.0
ごま和え		砂糖 ごま	小松菜 もやし にんじん	醤油 酒		
6 (木)	牛乳	牛乳				560
	トマトスパゲッティ	ベーコン 豚肉	スパゲッティ 米サラダ油 米サラダ油	にんにく 玉ねぎ トマト ホールトマト バジル粉 ズッキーニ なす	塩 こしょう ワイン トマトピューレ ケチャップ 醤油	
	ツナ入り彩りサラダ	ツナ ひじき	米サラダ油 オリーブ油 上白糖	キャベツ きゅうり 大根 にんじん	酢 塩 こしょう	24.8
7 (金)	牛乳	牛乳				593
	こぎつね寿司	油揚げ 卵 のり	米 砂糖 米サラダ油 ごま	にんじん 干し椎茸 かんぴょう	塩 酢 酒 みりん 醤油	
	星ふ入りすまし汁	とり肉 かまぼこ	星型ふ	にんじん 干し椎茸 小松菜	けずり節(だし) 塩 酒 みりん 醤油	22.4
ピーチゼリー		ピーチゼリー				
10 (月)	牛乳	牛乳				569
	チャーハン	豚肉 なんと 卵	米 米粒麦 ごま油 米サラダ油	にんにく 長ねぎ にんじん	醤油 塩 こしょう	
	五目春雨スープ	とり肉	でんぷん春雨 米サラダ油 ごま油	しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ もやし にはら	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	20.9
11 (火)	牛乳	牛乳				633
	黒パン		黒パン			
	白身魚のマリネ	メルルーサ	薄力粉 でん粉 なたね油 砂糖 米サラダ油	玉ねぎ トマト きゅうり	塩 こしょう ワイン 酢	24.0
かぼちゃのポタージュ	牛乳	米サラダ油 バター 米 生クリーム	玉ねぎ かぼちゃペースト パセリ	鶏がら(だし) 塩 こしょう		
12 (水)	牛乳	牛乳				573
	ブルコギ丼		米 米粒麦			
	わかめスープ	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	アップルソース にんじん 玉ねぎ にはら	酒 醤油 コチュジャン	26.9
	わかめ とり肉		にんじん もやし キャベツ 長ねぎ	鶏がら(だし) 塩 こしょう 酒 醤油		
13 (木)	牛乳	牛乳				570
	冷やし五目うどん	油揚げ	うどん 砂糖	干し椎茸 にんじん 小松菜 長ねぎ	けずり節(だし) だし昆布 みりん 酒 醤油	
	夏野菜のかき揚げ ミニトマト	いか 高野豆腐 卵	薄力粉 なたね油	モロヘイヤ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ミニトマト	塩 ベーキングパウダー	20.3
14 (金)	ジョア	ジョア				633
	夏野菜カレー	とり肉	米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉 じゃがいも はちみつ なたね油	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん トマト かぼちゃ なす	ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース 醤油 カレー粉 鶏がら(だし) 塩 こしょう	
	海藻サラダ	海藻ミックス	砂糖 米サラダ油	にんじん キャベツ きゅうり サラダこんにゃく	こしょう 醤油 酢	17.7

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。

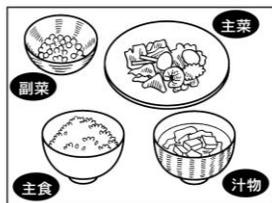
## もうすぐ夏休みです！

もうすぐ長い夏休みがはじまります。学校が休みだと生活リズムが乱れてしまいがちです。夏休み中も、朝寝坊せず、決まった時間に目を覚まし、朝、昼、夕の食事をしっかり食べるようにしましょう。また、暑さに負けず、元気に過ごすために、食事を簡単にすませず、多くの食材を取り入れるようにしましょう。

### 献立の基本き



覚えよう!!



主食 → ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります  
汁物 → 足りない栄養素や水分を補います(飲み物)  
主菜 → おかずの中心で、おもに体をつくるもとになります  
副菜 → 足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

## 6つの基礎食品群で 健康な生活を送ろう!!

<b>1群</b> 筋肉や血液をつくるたんぱく質が豊富 魚、卵、大豆、肉、乳製品	<b>2群</b> 骨や歯をつくるカルシウムが豊富 牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆乳	<b>3群</b> 皮膚や粘膜を健康に保つカロテンが豊富 人参、トマト、ピーマン、ほうろく、かぼちゃ
<b>4群</b> 病原菌への抵抗力を高めるビタミンCが豊富 柑橘類、イチゴ、パプリカ、ピーマン	<b>5群</b> 体を動かすエネルギー源の炭水化物が豊富 米、小麦、芋、豆、そば	<b>6群</b> 効率のよいエネルギーになる脂質が豊富 油、肉、卵、乳製品

6つのグループの食品の特徴を知り、食品群に偏りがないうよう、いろいろな食品をとるようにしましょう。

こんな食生活をしている人  
過不足注意報発令中!

こんな生活  
していないかな?

野菜は少ない!  
ほとんど食べないよ

3群・4群  
不足  
注意報!

野菜には豊富なビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。調理法を変えるなど工夫して少しずつでも食べるようにしましょう。

から揚げやコロッケ大好き!  
いっぱい食べているよ

6群  
とりすぎ  
注意報!

油脂類を必要以上に多く摂取していると、肥満になったり生活習慣病を引き起こしてしまいますので、適量を心がけましょう。